



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SEARCH

SPORT EDUCATION FOR ACTIVE
AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP
THROUGH HEALTH CARING





MODÜL 1

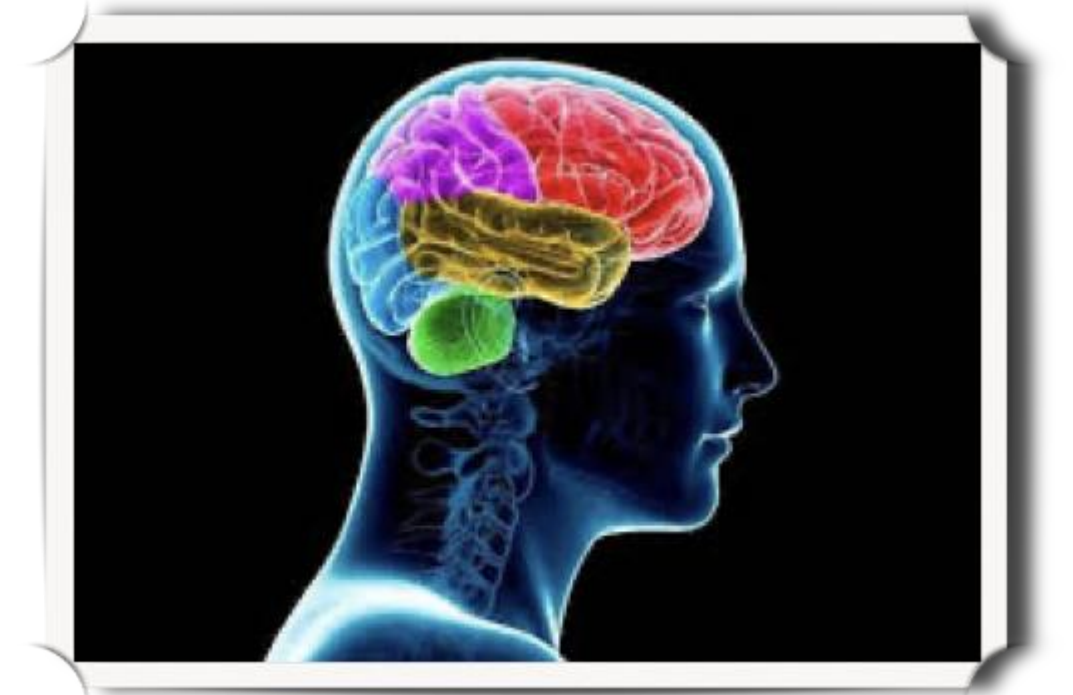
Sporun eğitimde etkinliğini artırmak

BÖLÜM 1

**Çocukların kişilik gelişiminin temel karakteri olarak spor:
çağrışım ve duyuşsal alan**

Spor, doğrudan insanın dört temel alanıyla ilgili bir eylem olduğundan, gençlerin kişiliğini geliştirmede önemli bir rol oynar:

- a. Bilişsel alan
- b. Duygusal alan
- c. Algısal alan
- d. Motor alan



Bu alanlar insan beyninin dört sistemine karşılık gelir:

a.İlişkisel sistem: dil, öğrenme ve hafızanın işleyişinden sorumludur.

a.Limbik sistem: Ruhsal aktivitelerin duygusal ve içgüdüsel işleyişinden sorumludur.

b.Hassas sistem: birincil hassas alanları içerir (somatik, akustik, görsel, koku alma).

a.Motor sistem: korteks projeksiyon liflerinin motor nöronlara doğru olan alanlarından oluşur ve hareket ve yürümeden sorumludur.

Sonuç olarak insan, psiko-fiziksel-zihinsel bütünleşik bir yapıdır:

dengesi tüm sistemlerinin farklı faaliyetlere düzenlenmiş ve uyumlu katılımına bağlı olan;

ve beyin sistemlerinden birinin eyleminin diğerlerini etkilediği:

- *Örneğin büyük bir korku durumu ile psikolojik sistem ve fiziksel sistem (bedende güç kaybı yaşanabilir) etkilenirken entelektüel (bilişsel) sistem (ki zihinsel ya da mental olarak yanlış adlandırılmaktadır) düşünme yetisini kaybedebilir.*
- *Örneğin ağır bir grip durumu ile fiziksel sistem ile birlikte psikolojik sistem de etkilenir (bir çeşit depresyon haline bürünürüz) ve muhakeme yeteneğimiz her zamankinden daha zayıftır.*
- *Örneğin çözümlenemeyen herhangi bir problem durumunda zihinsel sistemimizin yanı sıra psikolojik sistem de etkilenir (ve bu yüzden duygusal dalgalanmalar yaşanır). Aynı zamanda, eğer problem yeterince şiddetliyse fiziksel yıkımın da gerçekleşmesi olasıdır.*

Bu nedenle, birey bu sistemleri entegre etmede ne kadar uyumlu bir şekilde başarılı olursa çok daha dengeli olacaktır.

Dört sistem, yukarıda belirtilenlerin ötesinde beşinci bir alanda etkileşime girebilir, bu da **sosyal alandır**: dinamik etkileşimlerinde beyin sistemlerinin tetiklenmesine izin verir; bu, önerilen faaliyet onları tamamen kapsayabilirse daha da uygun olacaktır.

SOSYAL ALAN



Bilişsel alan
Duygusal alan
Algısal alan
Motor alan

Bilişsel alan

Sportif faaliyete gelince, bilgiden bahsetmeden önce

- içe doğru yoğunlaştığında, vücudun aktivitesiyle sınırlı olan;
- dışa doğru yönlendirildiğinde, dünyadaki nesnelere üzerinde fiziksel eylemler içeren

bedensel zeka hakkında konuşmalıyız



BEDEN ZEKASI, FARKLI ZEKA TÜRLERİNİN KARŞILIKLI ETKİLEŞİMİNİN SONUCUDUR.

- *Uzamsal zeka:*

- iyi bir jimnastikçinin bir sıçrama tahtası içinde hareketlerini kalibre etmesini sağlar;
- bireyin çevresindeki nesnelere dönüştürme ve uzaydaki nesnelere dünyasında yönünü bulma yeteneğine odaklanır.

- *Kinestetik zeka, bir dansçı veya basketbol oyuncusunun hareketlerinin akışkanlığını yönlendirir;*

- *Kişilerarası ve ilişkisel zeka, ekip arkadaşlarının konumlarına, rollerine ve kural setine göre konumlarını hesaplamaya izin verir.*

BİLGİ zekadan çok daha karmaşıktır;

- kişisel tutum farklılıklarının ve özelliklerinin,
- harmanlamadaki benzersizliklerin

kabul edilmesi gereken dünyada var olmanın bir yoludur.

Bilgi bir tür beceri laboratuvarında ve doğru bir görevde spor faaliyetleri tarafından teşvik edilirse,

- **sosyal ve iletişimsel bağlar içinde ortaya çıkan özgün bir yapı,**

- Kendisi,
 - Genel duruma,
 - Bilinçsiz seçimlerimize yardımcı olan kişisel becerilere(yetenek, duygular)
- ilişkin değerlendirme ve tahmin işlemlerinin bir ürünü**

haline gelir.

Duygusal Alan

Duygusal zeka, spor yaparken hatırlanan beş ana alanı kapsar:

- A) *KİŞİNİN DUYGULARININ BİLGİSİ*
- B) *DUYGULARIN KONTROLÜ*
- C) *KENDİNİ MOTİVE ETME*
- D) *BAŞKALARININ DUYGULARINI TANIMAK*
- E) *İLİŞKİ YÖNETİMİ*



Duygusal zekayı sistematik olarak kullanmak, **öz farkındalık** geliştirmek demektir.

Bu, duygusal zekanın temel taşıdır: hisleri ve duyguları tanıma ve kontrol ederek sonuçta başkalarını içeren durumları daha iyi yönetme yeteneğini temsil eder.

Anahtar Kelimeler

Spor

Bilişsel Alan

Duygusal Alan

Algı Alanı

Motor Alanı

İlişkisel Sistem

Limbik Sistem

Duyusal merkez

Motor sistem

Sosyal Alan

Bedensel zeka

Bilgi

Öz farkındalık

Hatırla

Spor yapan çocuklar yaptıkları spora göre değişmekle birlikte güçlü reflekslere ve yüksek odaklanma becerilerine sahiptir. Bu özellik, bilişsel gelişimlerini önemli ölçüde artırır.

Takımdaki çocuklar spor faaliyetlerine katılırken, grup içinde hareket etmeyi, kazanmayı ya da kaybetmeyi ve kurallara uymayı öğrenirler. Daha az streslidir, daha az endişelidir. Bu çocuklarda depresyon daha az görülür.

Takım sporları, çocuğun çevresini geliştirmesini, birlikteliği ve takım ruhunu öğrenmesini sağlar. Örneğin voleybol takımında oynayan bir çocuk kendisi puan alsa da takım olarak mutlu olacaktır. Birliktelik, birçok insanın aynı hedef için çabalamasına izin verir.

Hızlı kararlar alma ve çözme konusunda yeteneklidirler. Bu nedenle matematiksel başarıları çok yüksektir, daha çabuk öğrenirler, olumsuz koşulları spor yapmayan çocuklardan çok daha iyi düzenler ve yönetirler.

